

格子禅

最☐最欢乐的办公室健康宝典

田原 主编



中国医药科技出版社

格子禅

最囧最欢乐的办公室健康宝典



康国医药科技出版科

图书在版编目 (C I P) 数据

格子禅: 最囧最欢乐的办公室健康宝典 / 田原主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5067-4400-3

I. ①格… II. ①田… III. ①气功—健身运动
IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 238985 号

责任编辑 许东雷

特约编辑 范姜爱

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787×1092mm^{1/32}

印张 4^{1/4}

插页 1

字数 42 千字

版次 2011 年 4 月第 1 版

印次 2011 年 4 月第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-4400-3

定价 19.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

序言

猴小欢是个小白领，被朋友羡慕，被父母视为骄傲。

三年前，他像 Supper Mario 一样，过五关斩六将，艰难闯过几轮面试，才顺利进入现所任职的这家公司。

那时候格子间里的一切，都是新鲜的，在他眼中闪闪发亮：

便利贴和他一样，等待着被日程和备忘充实起来，

桌子上一尘不染，像他即将开始的职业生涯，终将开满鲜花……

带着对未来生活的美好憧憬，猴小欢信心满满地面朝东方，决心要用最大的努力和热情迎接美好的明天。

不料……



如今，初入职场的鲜劲儿已经褪去……

取而代之的是两块地砖大小的格子间，冷冰冰的打卡机，难吃的盒饭，吹毛求疵的 boss 和每日下班后的腰酸背痛……

似乎最爱的



也再不能带给他整天的好心情。

猴小欢觉得这格子间就像一个牢笼，把自己紧紧困在里面。而自己心中又养了只不安分的小兔子，无时无刻不在折腾着，小爪子挠着心中的墙壁，一刻也不能安生。

这内外夹击的无声战争，何时才能停止呢？



直到有一天……

猴小欢加班到很晚，却意外发现平时毫不起眼，负责办公室日常打扫的河马大叔，在休息室中独自盘腿坐着。

他身体如城墙般稳稳建筑在椅子上。脸上没有表情，看起来却让人觉得安心和舒服。猴小欢不禁被河马大叔奇怪的举动所吸引。

房间中弥漫着一股宁静与欢喜的气氛，就像和煦阳光下一朵小花静静地盛开着，让周围人不禁都感染到这种气氛。大概是察觉到猴小欢的出现，河马大叔缓缓睁开眼睛，花朵似乎在风中摇了摇。

“大叔您在做什么？”猴小欢忍不住开口问道。

“这是格子禅。”河马大叔笑着说。

格子禅？

“什么叫格子禅？”猴小欢好奇地问。

“很简单呀，就是在办公室里，从坐姿和呼吸开始，做点小变动，让每个人都能开心、快乐地工作。”

“坐姿？呼吸？这么简单能行吗……”猴小欢有些怀疑。

“当然可以！最小的细节中往往藏着最大的秘密。”

“嗯！有道理！”猴小欢信服地点点头。

河马大叔笑着接着说下去：“其实，我们每个人心中都藏着一颗菩提树种子，它是快乐、信心、所有积极能量的来源。只是外面的世界太精彩，使人们无暇细心照料它。而格子禅中改变呼吸或者坐姿等这些小方法，就犹如用肥沃的土壤将种子深埋，让它有条件生根发芽。从而才能体会到因为心中有绿意，自己在任何场合都拥有的安定和欢喜。同时随着小树渐渐长大，格子禅还会教你一些方法让它拥有强壮的枝干和美丽的外形。就如同格子间中的我们摆脱了酸涩和沉重的身体。要知道，久坐格子间，一定是枯燥乏味的，但如果依靠自己的真心将菩提树栽培起来，让永恒的绿意和生机守护着自己，那任何枯燥乏味的环境也都不重要了。”

猴小欢入迷地听着，对河马大叔描绘的格子禅充满了兴趣。

“那禅究竟是什么呢？是菩提树吗？”

呵呵，禅是什么？这次河马大叔却没有回答。

只有那菩提树叶在阳光下闪着金色的光，穿梭在街道两侧的风儿吹着春天的口哨，树下工作的小蚂蚁依然忙个不停……

当万物不语，一切清静。

禅或许就“自在”其中了吧！

“请您快快教我格子禅吧！”猴小欢没想到平日里毫不起眼的河马大叔竟是一位大隐隐于市的高人。

“好啊，不过练习格子禅要每天坚持，你可以吗？”

“一定一定！我还要发动同事一起来练习！”猴小欢干劲儿十足，像个即将出发的特种兵。

就这样，我们的故事开始了！...*^o^*//...

目录

PART 1

悄悄生长的内功

格子坐	找到菩提树的根	002
久坐必有禅	003	
如何格子坐	004	
格子坐的好处	005	
一学就会格子坐	006	
椅子是个问题	016	
保暖是个问题	017	
一人一格子坐	018	
自觉呼吸	美妙的光合作用	020
呼吸的秘密	021	
神奇的自觉呼吸	022	
平衡式呼吸	025	
能量式呼吸	027	
西瓜式呼吸	029	

念诵 闪着夺目光彩的露珠 030

语言的魔力 031

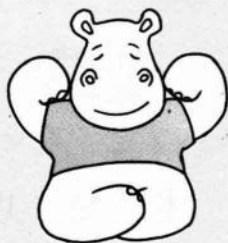
什么是念诵 032

怎样去念诵 032

“静”是念诵的核心 034

念诵时间 035

内功篇 Q&A 036



PART 2

神气活现的外功

让树干笔直向上 最重要不过是脊柱 040

海浪的音色 开阔是一种美好 042

小猫在放松 向 Kitty 童鞋学习 044

拨浪鼓的舞蹈 敲响身体的快乐 046

念诵时间 047

安抚树杈 拒绝机器人脖子与铁板肩 048

- 灵动后溪穴 握紧凉凉溪水 050
- 甜甜的米字 将心事交给蓝天白云 051
- 小蛇的旅途 为了更远的抵达 052
- 夹子的帮助 疼痛是快乐的前奏 054
- 8 式盘山道 重新遇到你的手 055
- 风车的悄悄话 随风而去的思念 056
- 松紧带的生活哲学 有张有弛才是人生 058
- 念诵时间 059

轻盈的树枝 灵活四肢 060

- 稳稳当当小马步 唤醒沉睡的曲线 062
- 小飞机的愿望 扩建自己的舞台 064
- 摩天轮式 那些美好不曾逝去 066
- 对鼠标手说 NO！ 手巧心才灵 068
- 念诵时间 071

大树长了虫子 疏通能量循环通道 072

找地雷的游戏 小问题 大隐患 074

消化金刚石 唤醒生命的消化力 076

远处有串大葡萄 真正的奖励只来自内心 077

扭转手臂式 纠结是成长的一部分 078

暖暖电熨斗 来自一双手的安慰 080

甘美溪水 留住身体的精华 082

念诵时间 083

大树迎来了丰收的时节

快乐高效地工作吧! 084

小蜗牛拉磨 像佛祖一样放空自己 086

举起 -- 落下 关于放下的行为艺术 088

牛顿的苹果 (1) 真正的舒坦来自于顺其自然 090

牛顿的苹果 (2) 顺其自然的疼痛 091

三角形的坚持 一点一点接近完美的自己 092

小蛇爬大树 生活是有关平衡的游戏 094

念诵时间 095

PART 3

格子间物语



订书器的秘笈	098
打印机的清白	100
稀里糊涂的曲别针	102
放手吧！尺子	104
安静的橡皮擦	106
耳机的寻寻觅觅	108
笔记本的微笑	110
附 - 格子间日常正确坐姿	112



PART 1

悄悄生长的内功



格子坐 找到菩提树的“根”

我们每天大部分时间都在坐着，但却是无根之坐。

重新认识坐着，换个方法坐着。

~~ 格子坐闪亮登场 ~~

让小小格子间中的菩提树快快长出“根”来吧。

奇怪的树根 (^ _ ^)



久坐必有禅

椅子不是自古就有，从前的人们喜欢跪坐或盘坐在硬床榻上。而现在的椅子却放松双腿，欺骗了很多。一天下来，腰背酸痛，双腿沉重。

每天长时间的坐着，究竟怎样才是合理，舒适的坐姿？

不妨观察一下婴儿吧！你看那些刚会坐的小宝贝儿，是不是双腿弯于前身，类似于盘坐的姿势呢！再来看看有关神秘打坐的最早来源。传说在七千年前，喜马拉雅山麓的古人发现，雪山上的白猿总是喜欢盘腿而坐。即使不吃不喝，也可以安然度过最寒冷的冬季。于是人们开始向白猿学习这种盘坐姿势，渐渐地发展成今天的打坐。科学家们通过实验已经发现，打坐能给人体带来许多积极的变化，而盘坐的坐姿对人体也有很多益处。在日本，越来越多的人开始选择盘坐办公，有位 82 岁的瑜伽老人称即使在公交车上，他也会尽量选择盘坐的姿势。

越来越多的事情都证明了盘腿而坐是身体的本能。它很稳固、舒适，是最贴近身体本源的坐姿。所以，在格子间里快快回归格子坐吧！

让身体回到自己的智慧当中，一切问题都会迎刃而解。

小小的格子坐，就是这样一种又正宗，又实用的选择。

如何格子坐

弯曲双腿，怎么舒服就怎么安置双脚，盘坐在椅子上。端正背部，肩膀放松。保持这样的坐姿工作，开始踏上一段愉快的格子坐旅程吧。

怎么办公室里的人
也开始打坐？



那是格子坐 --

